



食べ物の「陰陽」を知り
 少しずつ食事をチェンジ



イシハラクリニック副院長
 石原新菜先生

いしはら・いな 内科医。
 2006年帝京大学医学部を卒業。研修医を経て、クリニックでは漢方薬処方中心の診療を行う。2児の母。クリニックでの診療の他、テレビやラジオ、講演、執筆活動と幅広く活躍中。『「体を温める」と子どもは病気になる!』(PHP研究所)など著書多数。

漢方には「陰陽論」という考え方があります。全ての物は陰陽に分けることができ、バランスをとりながら存在していると考えられてきました。体質が陰陽に分けられるのと同様に、食材も体を冷やす「陰性食品」と体を温める「陽性食品」に区別できます。

食べ物の陰陽は産地などで見分けることもできます。バナナなど、南方産の物は体を冷やす

陰性食品ですが、りんごなど、北方産の物は陽性食品となります。その他、野菜ではレタスや白菜などの葉野菜は陰性食品、ごぼうやにんじんなどの根菜類は陽性食品です。また、精製されていく白っぽい物は陰性食品が多く、精製されていない黒っぽい物は陽性食品が多いのもポイントです。

体が冷えやすい体質の人は、陰性食品を控え、陽性食品を積

極的に摂るようにならなう。例えば、普段食べている白米を玄米に、料理に使っている白砂糖を黒砂糖に、ごはんと一緒に飲んでる麦茶をほうじ茶に換えるなど、毎日取り入れる物を少しずつ陽性食品に置き換えるとういことです。また、陰性食品を摂る時は温めたり、陽性食品と組み合わせたりして食べるのが体を冷やさないコツです。



「ザ・和食」が一番!

陽性食品を多く摂るには、玄米、みそ汁、納豆、焼き魚、野菜の煮物などの「和食」がおすすめです。中でもみそ汁は、温め効果が抜群のため、毎日の食事に取り入れてほしい一品です。みそは、大豆に塩、麹菌を加えて熟成・発酵させた陽性食品で、適度な塩分を補うこともできます。

よく塩分の摂り過ぎを心配する声を聞くのですが、体が冷え

ている人は、適度な塩分を摂ったほうがよいと考えます。塩はみそと同様、体を温めてくれる陽性食品で、新陳代謝を上げる作用があります。また、筋肉の収縮や骨の形成、血液や涙、汗などの体液をつくる上でも欠かせないものです。塩を選ぶ時は精製されていない物ではなく、ミネラルが豊富な自然塩を選ぶのもポイントです。



Dr. 新菜のおすすめレシピ
 体の芯から温まる「しょうが紅茶」

陽性食品である紅茶にすりおろしたしょうがをスプーン1杯程度加えればでき上がり。忙しい時はチューブタイプのしょうがでもOK。しょうがは熱を加えると温め効果がさらにアップします。甘くしたい時は、陽性食品である黒砂糖をプラスしましょう。

具だくさん! まろやか豆乳ごまみそ汁

2種類のみそをブレンドし、
豆乳を加えたまろやか仕立てのみそ汁です。
具材には陽性食品のかぼちゃとごぼうをプラス。



1杯のみそ汁から 1日を始めよう!

陽性食品を体にチャージ

寒い朝は、体を温めてくれる陽性食品を加えたみそ汁で、冷えた体を温めましょう。忙しい朝でも手軽にみそ汁を作るコツも管理栄養士の圓尾和紀先生に教わりました。



圓尾和紀先生

まるお・かずき 管理栄養士。分子整合医学美容食育協会プロフェッショナル・ファスティングマイスター、同麻布支部支部長。日常を和服で過ごし、日本食を推奨する。SNSやブログを通して、食に関する情報を発信している。著書である『一日の終わりに地味だけど「ほっとする」食べ方』（ワニブックス）では、みそ汁レシピを多数掲載。

陽性食品のみそを一番手軽に摂れるのがみそ汁です。具材には、かぼちゃ、ごぼうやれんこんといった根菜類などの陽性食品を加えれば、温め効果もアップ。

「みそ汁は、具材を換えれば、アレンジの幅が広く、毎日食べたい朝にぴったりです。体が温まり、1杯でもしっかり栄養が摂れるみそ汁は、忙しい朝にぴったりのみそ汁です。」と圓尾先生。

手間いらず！ おいしいだしの取り方

火にかけなくても、水に一晩浸けておくだけで簡単にだしを取ることができます。うまみ成分のグルタミン酸が豊富な昆布とイノシン酸が豊富ないりこを合わせると、よりうまみがアップ。

① いりこの内臓部分(図参照)を取り除き、半分に割く。頭もだしに使う。



② 容器に水1ℓと昆布(1枚)いりこ(10~15尾)を入れて冷蔵庫で一晩おく。

※だしはいりこ昆布を取り出し、冷蔵庫で2日間、冷凍庫で1週間が保存の目安。

【下準備】

- かぼちゃを約1cm幅に切る。
- ごぼうをささがきにし、水にさらす。
- しめじを食べやすいサイズに割く。

《 Point 》

みそは塩分の少ない白みそを先に溶き入れ、味をみながら信州みそを加える。

【材料(2人分)】

だし※1.....250~300ml
かぼちゃ.....100g
ごぼう.....60g
しめじ.....1/2パック
無調整豆乳100~200ml
白みそ.....大さじ1弱
信州みそ※2....大さじ1/2
白いりごま.....適量
※1 昆布といりこ(右記参照)
※2 赤みそでもOK

【作り方】

- ① 鍋にだしを入れ、火にかける。
- ② だしが沸いたらかぼちゃ、ごぼう、しめじの順に入れて火を通す。
- ③ 具材に火が通ったら豆乳を加えて火を止め、みそを溶き入れる。
- ④ 白いりごまを指で潰し、適量を振りかける。